



# Panqueque (Pancakes) con Rebanadas de Manzana

**Sirve:** 6 porciones

Dele vida a los panqueques regulares agregándole manzana y canela.

## Ingredientes

- 1 manzana Granny Smith (las verdes y un poco ácidas)
- 1 1/4 tazas mezcla para panqueques (cualquier tipo)
- 1/2 cucharadita canela
- 1 huevo (grande)
- 2 cucharaditas aceite de canola
- 1 taza leche baja en grasa

## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>160</b>
<b>Grasa total</b>	<b>4 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	35 mg
<b>Sodio</b>	<b>320 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>26 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	10 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>5 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

## Preparación

1. Cubra el fondo de la sartén o plancha que utilice con aceite, o rocíe con aceite en aerosol. Coloque la sartén o plancha a fuego medio.
2. Pele y quite las semillas de la manzana. Después, córtela en anillos.
3. En un tazón o recipiente hondo, coloque todos los ingredientes y mézclelos hasta formar una pasta bien integrada. (Si al final le quedan pequeños grumos, no importa. Mezclar demasiado hace que salgan los panqueques (pancakes) muy duros.)
4. Por cada panqueque (pancake), coloque un aro de manzana sobre la sartén o plancha y vierta  $\frac{1}{4}$  de la mezcla anterior sobre el anillo de manzana del centro hacia afuera hasta cubrir la manzana.
5. Cocine hasta que aparezcan burbujas. Voltee y cocine el otro lado hasta llegar a un tono ligeramente café.

## Notas

Para probar que la sartén está lo suficientemente caliente, rocíela con un poco de agua. Cuando el agua chisporrotea, la sartén está lo suficientemente caliente. La forma más fácil de verter la mezcla del paqueque (pancake) a la sartén es utilizando un contenedor de  $\frac{1}{4}$  de taza por cada panqueque. Si el primero que hace sale demasiado café o quemado, baje la intensidad del fuego.

Kansas Family Nutrition Program, Kids a Cookin'